

Ниски нивоа на гликоза во крвта: краток водич

Што претставува ниско ниво на гликоза во крвта?

- Ниско ниво на гликоза во крвта (шеќер) е ниво пониско од 4,0 mmol/L.
- Ова се нарекува и хипогликемија или „хајпо“.
- Ниски нивоа на гликоза во крвта не се појавуваат кај секој со дијабетес. Прашајте го вашиот доктор дали сте изложени на ризик.

Симптоми на ниско ниво на гликоза во крвта

Ако забележите некој од овие симптоми, веднаш измерете го нивото на гликоза во крвта.



Чувство на слабост, тресење или треперење



Тешкотија со концентрација



Потење



Чувство на глад



Зашеметеност или чувство на вртоглавица



Пецкање по лицето



Главоболка



Промени во видот

Секогаш имајте со себе средства за третирање на ниско ниво на гликоза во крвта

- 2 или 3 вида брзодејствувачки јаглехидрати
- Грицки со јаглехидрати што делуваат подолго време
- Опрема за проверка на гликозата во крвта
- Комплет за инјектирање глукагон, доколку вашиот доктор го препорача тоа

Брзо сторете нешто при ниско ниво на гликоза во крвта

Ако нивото на гликоза во крвта е пониско од 4,0 mmol/L, следете ги чекорите подолу.

Чекор 1: Испијте или изедете 15 грама јаглехидрати што брзо делуваат.



6 желе бонбони (jellybeans)

или



150 ml овошен сок

или



3 мали лажички шеќер

Чекор 2: Почекајте 15 минути, а потоа повторно проверете го нивото на шеќер во крвта.



Ако сè уште е под 4.0 mmol/L:
повторете го **Чекорот 1**



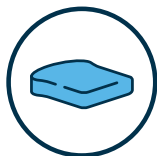
Над 4.0 mmol/L: продолжете на
Чекор 3

Чекор 3: Земете 15 g јаглехидрати со подолготрајно дејство ако до следниот оброк има повеќе од 15 минути.



Парче овошје

или



Парче леб

или



„Muesli bar“

- Ако имате симптоми, но не можете да ја проверите гликозата во крвта, сепак постапете како да имате ниско ниво на гликоза.
- Ако нивото на гликоза во крвта падне премногу ниско, може да загубите свест и да ви биде потребна итна медицинска помош.

Како да го намалите ризикот

- Не прескокнувајте и не одложувајте оброци
- Разговарајте со вашиот лекар за можни приспособувања на исхраната или лековите кога вежбате
- Доколку пиете алкохол, обидете се тоа да биде умерено и заедно со оброк
- Ако сте болни и не можете да јадете цврста храна, пијте напитки што содржат јаглехидрати.

Информирајте ги другите како може да ви помогнат

- Информирајте ги луѓето околу вас (семејството, пријателите, на работното место) како да препознаат ниско ниво на гликоза во крвта и како да ви помогнат.
- Кажете им дека никогаш не треба да ви даваат **храна или пијалок ако сте во несвест**.
- Наместо тоа, треба веднаш да повикаат 000.



NDSS и вие

За пристап до повеќе материјали (вклучително на македонски јазик), скенирајте го QR-кодот, посетете ја веб-страницата **ndss.com.au** или **јавете се на телефонската линија NDSS Helpline 1800 637 700**.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Ако нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.